

Wtorek 09.06.2020

T: Piłka nożna - żonglerka progresywna.

Cz. 1 Wstępna (10 minut)

- a) Rozgrzewka ogólnorozwojowa (FILM- <https://youtu.be/YUUDaMaQHfk>),
- b) Rozciąganie.

Cz. 2 Główna (20 minut)

Żonglerka progresywna w różnej formie (FILM - https://youtu.be/vZlz_zcRP2E)

Cz. 3 Końcowa (5 minut)

- Rozluźnienie organizmu
- wyregulowanie oddechu w marszu oddechu (ręce uniesione do góry – wdech, ręce wzdłuż tułowia – wydech).